Polar RC3 GPS™

Démarrage rapide

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION 3

2. SE PRÉPARER 8

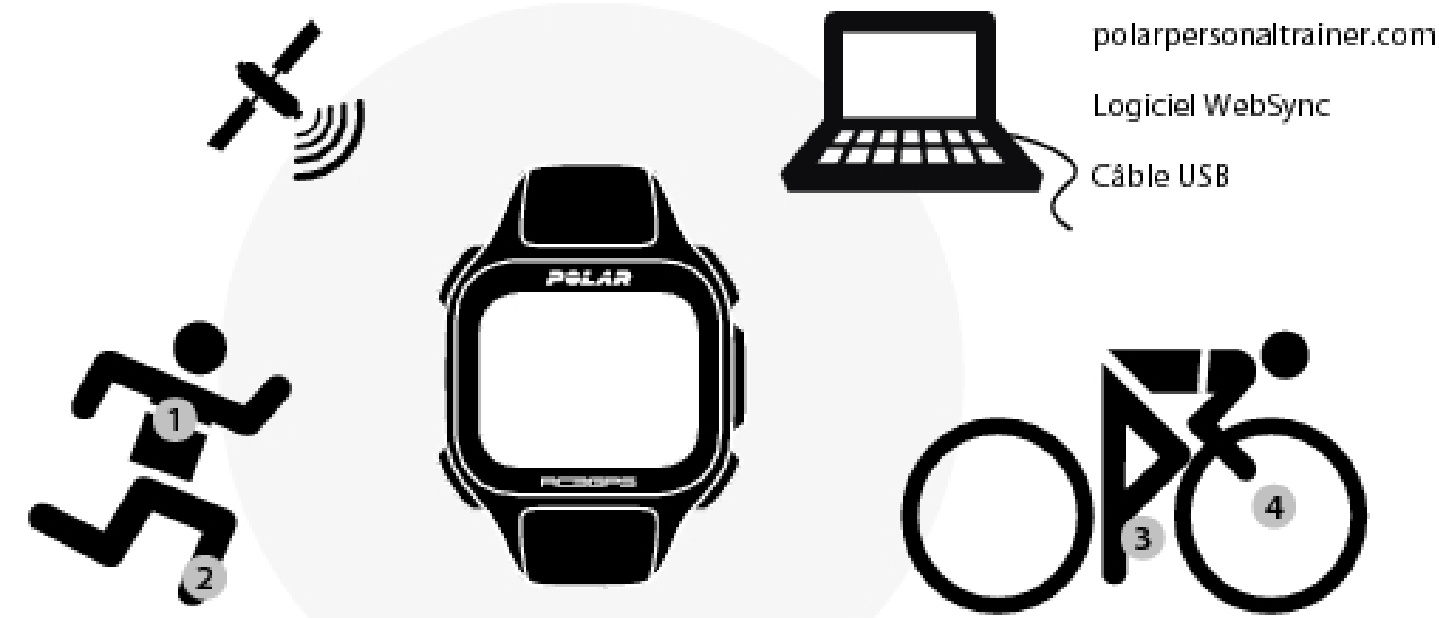
3. S'ENTRAÎNER 11

4. ANALYSER 17

5. INFORMATIONS IMPORTANTES
..... 19
Entretenir votre produit..... 19
Informations relatives à la
batterie..... 21
Précautions d'emploi 24
Caractéristiques techniques 27
Garantie Internationale Polar 29

1. INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre cardiofréquencemètre GPS Polar RC3 ! Véritable système tout en un, le cardio GPS RC3 vous guide dans votre entraînement.



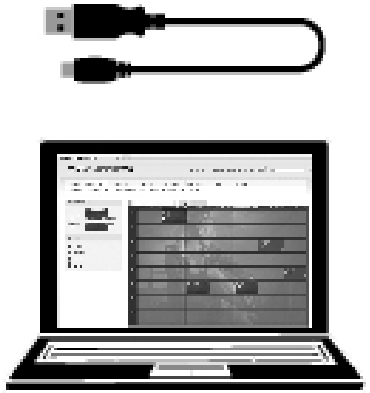
1 Capteur de fréquence cardiaque Polar H3
2 Capteur de foulée Polar s3+
3 Capteur de cadence Polar CS™ W.I.N.D.
4 Capteur de vitesse Polar CS™ W.I.N.D.

Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet ainsi que la dernière version de ce guide de démarrage sur www.polar.com/support. Des didacticiels vidéo sont disponibles sur http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Le système d'entraînement

Doté d'une unité GPS intégrée, le **cardio GPS Polar RC3** fournit pour tous les sports d'extérieur les données de vitesse et de distance, mais aussi des informations relatives à l'itinéraire sur le site Web polarpersonaltrainer.com grâce à la technologie GPS (Global Positioning System - système mondial de localisation).

Si vous avez acheté un kit ne contenant pas de capteur de fréquence cardiaque, désactivez cette fonction dans les réglages de profil sportif. Pour obtenir des instructions, reportez-vous à Se préparer.

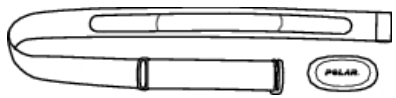


Connectez le cardio Polar RC3 GPS à votre ordinateur avec un **câble USB** pour charger la batterie et transférer les données entre le cardio et le service Web polarpersonaltrainer.com.

Transférez vos données d'entraînement vers le service Web polarpersonaltrainer.com pour une analyse plus approfondie de votre entraînement. Vous pouvez aussi créer et télécharger vos propres cibles et programmes d'entraînement Polar Endurance sur votre cardio, et les utiliser dans votre entraînement.

Accessoires Polar disponibles

Grâce aux accessoires Polar, vous pouvez améliorer votre expérience en matière d'entraînement et analyser vos performances de manière plus approfondie.



Le cardio RC3 GPS est compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque **H2** et **H3**. L'émetteur de fréquence cardiaque confortable détecte votre fréquence cardiaque avec précision à partir des signaux électriques de votre cœur et envoie les données vers le cardio en temps réel.

L'émetteur de fréquence cardiaque se compose d'un connecteur et d'une ceinture.

Le **capteur de foulée s3+** transmet au cardio les données relatives à la vitesse/l'allure de course et à la distance. Il mesure également la cadence de course et la longueur de foulée.

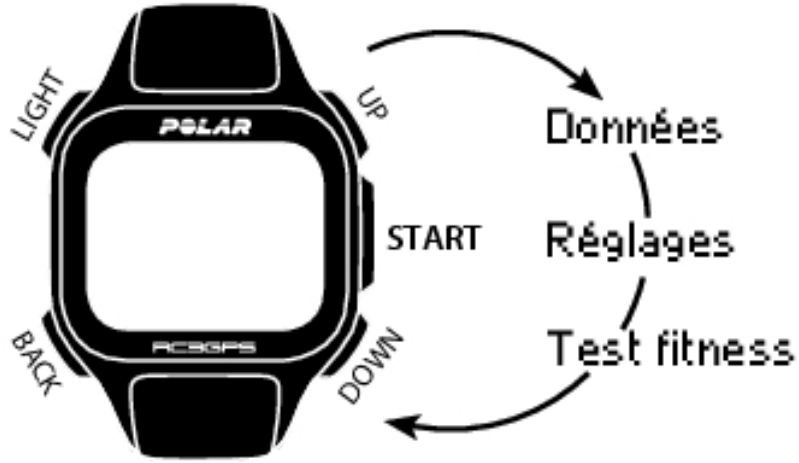
Le **capteur de vitesse CS W.I.N.D.** mesure sans fil la distance, ainsi que vos vitesses/allures de course réelles, moyennes et maximum.

Le **capteur de cadence CS W.I.N.D.** mesure sans fil votre cadence de course réelle, moyenne et maximum en tours par minute.

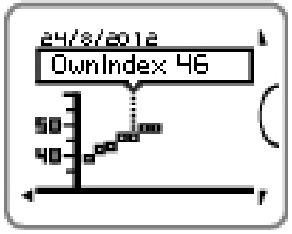
Les données provenant de tous les capteurs compatibles sont envoyées sans fil au cardiofréquencemètre via la technologie propriétaire de Polar W.I.N.D. 2,4 GHz. Les interférences sont ainsi supprimées lors de votre entraînement.

Structure du menu et fonctions des boutons

Dans l'affichage horaire, appuyez sur UP (HAUT) pour accéder au **MENU**. Parcourez la structure du menu via UP/DOWN (HAUT/BAS) et entrez dans un menu via START (DEMARRER).



- Sélectionnez **Données** pour consulter l'ensemble des informations d'entraînement enregistrées.
- Sélectionnez **Réglages** pour modifier les profils sportifs, les réglages de fréquence cardiaque, les informations utilisateur, les réglages généraux et les réglages de la montre.
- Sélectionnez **Test de fitness** pour lancer le test ou consulter les résultats. Le test de fitness Polar mesure votre capacité aérobie au repos en 5 minutes. Le résultat, la valeur OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}). Effectuez le test toutes les 6 semaines pour constater votre progression.



LIGHT (LUMIÈRE)

- Allumer l'écran
- **Presser et maintenir enfoncé** pour accéder au **RACCOURCI** : dans l'affichage horaire (pour verrouiller les boutons, configurer une alarme ou sélectionner le fuseau horaire) ou pendant l'entraînement (pour verrouiller les boutons, détecter le capteur, régler les sons d'entraînement, activer/désactiver les tours automatiques, afficher les infos GPS ou afficher les limites de zone).

BACK (RETOUR)

- Quitter le menu
- Revenir au niveau précédent
- Laisser les réglages à l'identique
- Annuler les sélections
- **Presser et maintenir enfoncé** pour retourner au mode horaire depuis n'importe quel autre mode.

UP (HAUT)

- Se déplacer dans les listes de sélection
- Ajuster une valeur sélectionnée
- **Presser et maintenir enfoncé** pour modifier la vue montre.

START (DEMARRER)/OK

- Confirmer les sélections
- Commencer une séance d'entraînement
- Réaliser un tour
- **Presser et maintenir enfoncé** pour activer/désactiver le verrouillage de zone en mode entraînement.

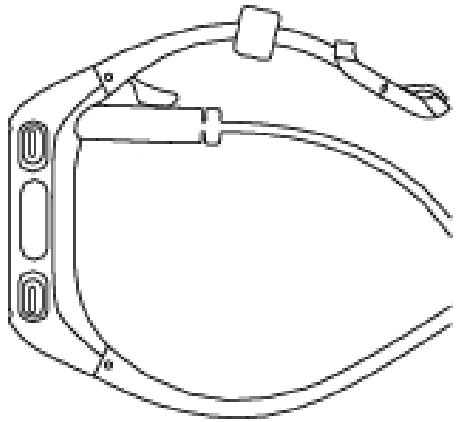
DOWN (BAS)

- Se déplacer dans les listes de sélection
- Ajuster une valeur sélectionnée
- **Presser et maintenir enfoncé** pour basculer entre Heure 1/Heure 2.

2. SE PRÉPARER

Charger la batterie

Le cardio GPS RC3 est doté d'une batterie interne rechargeable. Pour le charger, connectez-le à votre ordinateur via le câble USB fourni avec le produit. Si vous souhaitez brancher le connecteur USB sur une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit).



1. Branchez le connecteur micro-USB sur le port USB du cardio GPS RC3.
2. Branchez le connecteur USB sur un port USB de l'ordinateur. Il est déconseillé d'utiliser un hub USB car celui-ci risque de ne pas fournir une alimentation suffisante pour le cardio GPS RC3.
3. L'animation de charge apparaît à l'écran. La charge complète de la batterie prend jusqu'à 1,5 heures.
4. Une fois le cardio GPS RC3 complètement chargé, le message **Chargement terminé** apparaît. Débranchez le câble.

Après la première charge, le cardio GPS RC3 affiche les réglages de base. Pour accéder aux réglages de base pendant la charge, appuyez sur n'importe quel bouton.

Utilisez le câble USB 1.1/2.0 fourni dans le package. Le temps de charge peut être plus long en cas de chargement à partir d'un hub USB.

Entrer les réglages de base

Saisissez des données les plus précises possible, de manière à obtenir les commentaires adaptés à votre performance.

1. Sélectionnez d'abord votre langue. Confirmez la sélection via START (DEMARRER).
2. Le message **Paramétrez les réglages de base** apparaît. Appuyez sur START (DEMARRER) et commencer à entrer vos données personnelles à l'aide des boutons UP/DOWN (HAUT/BAS), puis confirmez vos sélections via START (DEMARRER).
3. Après saisie des réglages de base, ajustez si nécessaire votre niveau d'activité et votre fréquence cardiaque maximale dans **Réglages** > **Infos utilisateur**.

Il est important de faire preuve de précision lors de la saisie des réglages de base, notamment concernant votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ces informations ont un impact sur la précision des valeurs de mesure telles que les limites de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Pour plus d'informations concernant les réglages du cardio GPS RC3, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.

Ajuster les réglages de profil sportif

La fonction **Profil sportif** permet de commencer facilement la séance d'entraînement. Le cardio GPS RC3 propose 5 profils sportifs : 1 pour la course à pied, 2 pour le cyclisme et 2 pour les autres sports.

Ajustez les réglages correspondant aux profils sportifs en fonction de vos besoins en matière d'entraînement dans **MENU** > **Réglages** > **Profils sportifs**. Vous pouvez, par exemple, activer les capteurs à utiliser pour le sport en question. Par la suite, lorsque vous commencerez une séance d'entraînement avec ce profil sportif, le cardio GPS RC3 détectera automatiquement les capteurs requis.

Le capteur de fréquence cardiaque est activé par défaut pour tous les sports. Ainsi, le cardio GPS RC3 commencera automatiquement à rechercher son signal lorsque vous appuierez sur START (DEMARRER) dans l'affichage horaire. Si vous avez acheté un kit ne contenant pas de capteur de fréquence cardiaque, désactivez cette fonction dans **MENU** > **Réglages** > **Profils sportifs** > **Course à pied** > **Capteur de FC** > **Désactiver**.

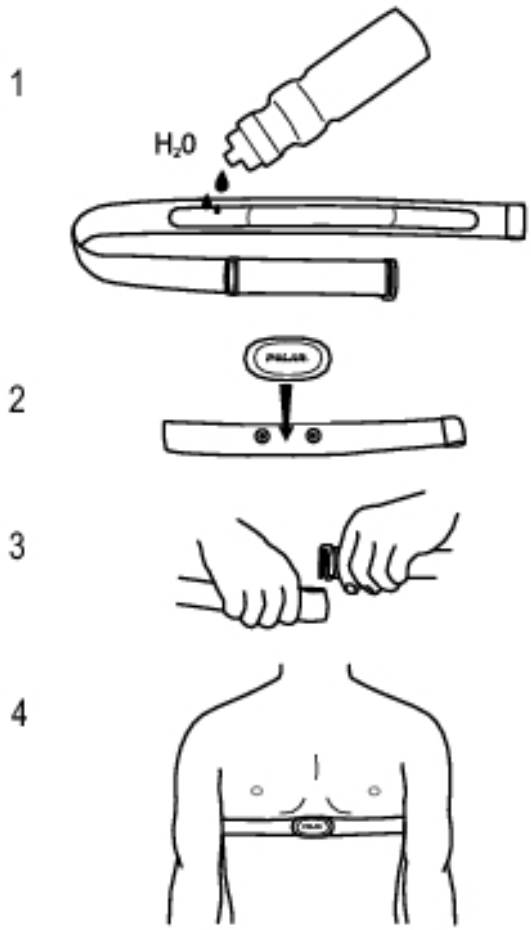
Lorsque vous activez un capteur en option (capteur de foulée s3+, capteur de vitesse CS W.I.N.D. ou capteur de cadence CS W.I.N.D.) pour la première fois, vous devez l'associer au capteur GPS RC3. Pour plus d'informations sur les réglages de profil sportif et l'association d'un capteur avec le cardio GPS RC3, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.

3. S'ENTRAÎNER

Mettre le capteur de fréquence cardiaque en place

Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place afin de mesurer la fréquence cardiaque.

1. Humidifiez la zone des électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement. Vérifiez si les zones des électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Pour obtenir des instructions de lavage plus détaillées, reportez-vous à Informations importantes.

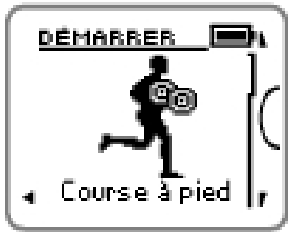
Commencer une séance d'entraînement

Pour commencer une séance d'entraînement, appuyez sur START (DEMARRER).

Si vous avez acheté un kit ne contenant pas de capteur de fréquence cardiaque et que vous avez désactivé cette fonction dans les réglages de profil sportif, ignorez les points 1 et 2, et passez directement au point 3.

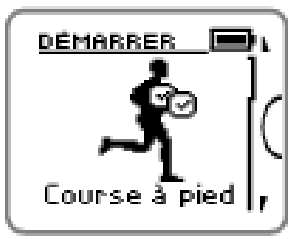
1. Une fois le cardio GPS RC3 et le capteur de fréquence cardiaque en place, appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Recherche d'un nouv. capteur de FC** apparaît. Le cardio GPS RC3 recherche le signal d'un capteur de fréquence cardiaque.

2. Une fois ce signal trouvé, le message **Capteur de FC détecté** apparaît. Appelée association, cette opération n'est effectuée qu'une seule fois pour le capteur de fréquence cardiaque. Cette association garantit que votre cardio GPS RC3 reçoit uniquement le signal de votre capteur de fréquence cardiaque et permet un entraînement sans interférences en présence d'autres cardios à proximité.



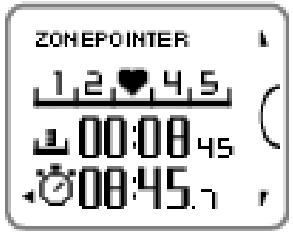
3. Le cardio GPS RC3 passe en mode pré-entraînement. Sélectionnez le profil sportif à utiliser en parcourant la liste via UP/DOWN (HAUT/BAS).

   Si vous avez activé la fonction GPS et/ou un capteur en option dans ce profil sportif, le cardio GPS RC3 commence automatiquement à rechercher le signal.
   Pour capter les signaux satellite, sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Dans de bonnes conditions, la première acquisition des signaux satellite prend généralement 30 à 60 secondes. Le cardio GPS RC3 trouvera les signaux plus rapidement si vous le maintenez immobile pendant la recherche.

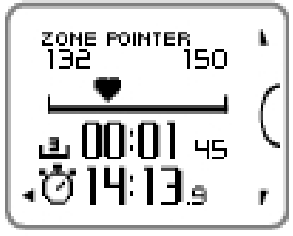


4. La coche indique que le signal a été détecté. Dans cette image, le cardio GPS RC3 a détecté le signal du capteur de fréquence cardiaque et le signal GPS. S'il ne détecte aucun signal, un triangle avec un point d'exclamation apparaît.

   Une fois que le capteur GPS RC3 a détecté tous les signaux, appuyez sur START (DEMARRER). Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

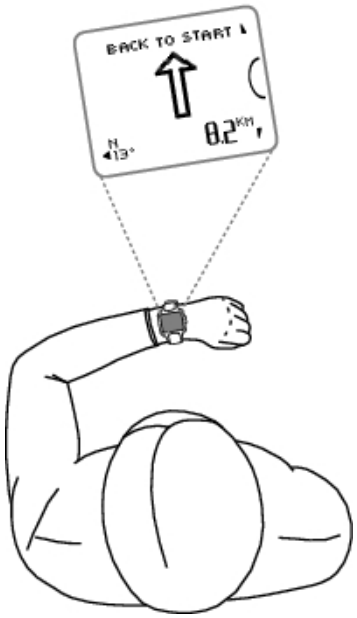


Le fait de vous entraîner dans les **sport zones Polar** vous permet de suivre facilement votre intensité pendant l'entraînement. La fonction **Zonepointer** indique la sport zone dans laquelle vous vous entraînez actuellement par un symbole de cœur qui se déplace sur l'échelle selon votre fréquence cardiaque.



Vous pouvez verrouiller votre sport zone cible pendant la durée d'une séance d'entraînement. Lorsque votre fréquence cardiaque sort de la sport zone cible, le RC3 GPS émet une alarme visuelle et sonore.

*Utilisez la **fonction ZoneOptimizer** pendant votre échauffement pour personnaliser vos zones d'entraînement. La fonction ZoneOptimizer ajuste vos sport zones sur la base de la variabilité de votre fréquence cardiaque.*



La fonction **Retour au point de départ** vous guide pour revenir à votre point de départ. Lorsque vous commencez une séance d'entraînement, le cardio enregistre votre localisation comme point de départ. Lorsqu'il est temps de retourner à votre point de départ, procédez comme suit :

- Accédez à la vue RETOUR DÉPART.
- Maintenez le cardio GPS RC3 en position horizontale devant vous (logo POLAR tourné vers l'avant).
- Continuez à bouger afin que le cardio GPS RC3 détermine la direction dans laquelle vous vous dirigez. Une flèche pointe en direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, avancez toujours dans le sens de la flèche.
- Le RC3 GPS indique également les coordonnées de la direction et la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.

Conservez toujours une carte à portée de main au cas où le RC3 GPS perde le signal satellite ou la batterie se décharge.

Pour obtenir des instructions détaillées sur l'utilisation des **sport zones Polar**, de **ZoneOptimizer** et de la fonction **Retour au point de départ**, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.

Fonctions des boutons

- Pour changer de vue d'entraînement sur l'écran, utilisez les boutons UP/DOWN (HAUT/BAS).
- Pour accéder au **RACCOURCI**, appuyez sur le bouton LIGHT (LUMIÈRE) pendant 2 secondes.
- Pour enregistrer un tour, appuyez sur START (DEMARRER).
- Pour verrouiller une zone, appuyez sur le bouton START (DEMARRER) et maintenez-le enfoncé.
- Pour interrompre temporairement votre séance d'entraînement, appuyez sur BACK (RETOUR).
- Pour arrêter complètement l'enregistrement de l'entraînement, appuyez deux fois sur BACK (RETOUR).

Pour plus d'informations sur les fonctions disponibles pendant l'entraînement, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.

4. ANALYSER

La **fonction Efficacité de l'entraînement** permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Cette fonction requiert l'utilisation du capteur de fréquence cardiaque. Après chaque séance d'entraînement, vous obtenez des commentaires et un récapitulatif de votre performance si vous vous êtes entraîné au total au moins 10 minutes dans les sport zones.

Pour voir les détails de vos séances d'entraînement, sélectionnez **MENU** > **Données** > **Fichiers entr.**

Pour une analyse plus approfondie de votre entraînement, transférez les données vers le service Web polarpersonaltrainer.com à l'aide du câble USB et du logiciel WebSync.

Vous pouvez télécharger le logiciel WebSync sur www.polarpersonaltrainer.com après inscription auprès du service Web. L'utilisation du service Web polarpersonaltrainer.com est gratuite.

Le **service Web polarpersonaltrainer.com** permet d'effectuer les opérations suivantes :

- voir votre itinéraire
- partager le résultat de votre entraînement en statut sur un réseau social
- défier vos amis autour de compétitions sportives virtuelles
- obtenir des informations plus détaillées sur les commentaires relatifs à votre entraînement
- stocker vos fichiers d'entraînement et suivre votre progression
- suivre votre charge d'entraînement et votre récupération dans le journal d'entraînement
- créer et télécharger les programmes d'entraînement Polar Endurance sur votre cardio et les utiliser dans votre entraînement, et
- créer vos propres objectifs d'entraînement.

Pour plus d'informations sur les fonctions du service Web polarpersonaltrainer.com, consultez l'aide en ligne de polarpersonaltrainer.com.

Le **logiciel WebSync** permet d'effectuer les opérations suivantes :

- synchroniser et transférer les données entre votre RC3 GPS et polarpersonaltrainer.com
- ajuster les réglages de votre RC3 GPS
- personnaliser l'écran de votre RC3 GPS par exemple avec votre propre logo.

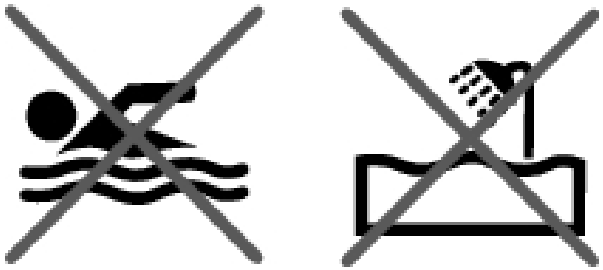
Pour plus d'informations sur le transfert de données et les autres fonctions du logiciel WebSync, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support ou l'aide en ligne de WebSync.

5. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretenir votre produit

Cardiofréquencemètre

Veuillez maintenir votre cardio propre. Essuyez le cardio avec une serviette en papier humide pour enlever la saleté. Pour maintenir sa résistance à l'eau, ne pas laver le cardio avec un nettoyeur haute pression. *Ne pas immerger le cardio dans l'eau.* Ne jamais utiliser d'alcool ou de matériel abrasif comme de la paille de fer ou des produits nettoyants chimiques.



Ne convient pas pour la baignade ni la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. N'immergez pas le cardio dans l'eau. L'utilisation du cardio en cas de fortes pluies peut également provoquer des interférences avec la réception GPS.

Capteur de fréquence cardiaque

Connecteur : Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool ni aucun matériel abrasif (laine d'acier ou produits chimiques de nettoyage p. ex.).

Ceinture : Après chaque utilisation, rincer la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez doucement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop pas les électrodes.

Vérifiez l'étiquette de votre ceinture pour voir si celle-ci est lavable en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !

Capteur de vitesse CS W.I.N.D., Capteur de cadence CS W.I.N.D. et Capteur de foulée s3+

Nettoyez les capteurs avec une solution à base de savon doux et d'eau, et rincez-les avec de l'eau propre. Pour maintenir leur résistance à l'eau, ne pas laver les capteurs avec un nettoyeur haute pression. *Ne pas immerger le capteur de vitesse CS, le capteur de cadence CS ou le capteur de foulée s3+ dans l'eau.*. Ne jamais utiliser d'alcool ou de matériel abrasif comme de la paille de fer ou des produits nettoyants chimiques.

Évitez tout choc violent des capteurs, car cela risquerait d'endommager les capteurs.

Rangement

Rangez votre cardio et vos capteurs dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le cardio aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Il est recommandé de ranger le cardio partiellement ou totalement chargé. Une fois le cardio rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le cardio pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps afin de prolonger la durée de vie de la batterie.

Rangez le capteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Séchez et rangez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la batterie du capteur de fréquence cardiaque. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas le capteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement le capteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Service après-vente

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle (autre que le remplacement de la pile du capteur de fréquence cardiaque). La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Informations relatives à la batterie

Cardiofréquencemètre

Le cardio contient une batterie rechargeable. Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques au terme de la durée de vie du produit. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

Les batteries rechargeables ont un nombre de cycles de charge limité. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également selon les conditions d'utilisation. La batterie est pleine à 70-80 % après 1 heure de charge. La charge complète de la batterie prend jusqu'à 1,5 heures.

Durée de fonctionnement de la batterie

- en utilisation continue lors de l'enregistrement d'une séance d'entraînement avec la fonction GPS activée : jusqu'à 12 heures
- en utilisation continue lors de l'enregistrement d'une séance d'entraînement avec la fonction GPS désactivée : jusqu'à 1700 heures
- si vous vous entraînez en moyenne 1h/jour, 7 jours/semaine :
  - avec la fonction GPS activée : jusqu'à 11 jours
  - avec la fonction GPS désactivée : jusqu'à 120 jours
- avec utilisation de l'affichage horaire uniquement : jusqu'à 4 mois

La durée de fonctionnement varie selon les conditions d'utilisation (températures élevées ou basses p. ex.) et du vieillissement de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite en cas de températures négatives. Portez le cardio GPS sous votre manteau afin de le garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

Pour savoir quand recharger la batterie, consultez le manuel d'utilisation complet disponible sur www.polar.com/support.

Capteur de fréquence cardiaque

Le capteur de fréquence cardiaque Polar est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf pour garantir l'étanchéité du connecteur. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/pile sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.

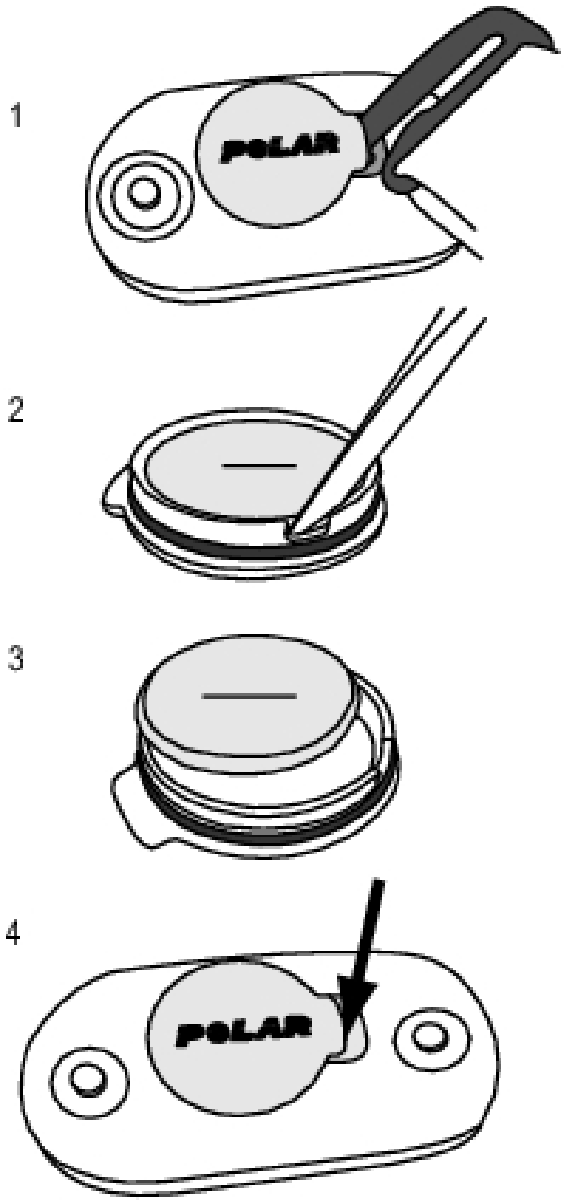
Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé, par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. Cela risque de court-circuiter la pile et ainsi de la décharger plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

Pour remplacer la pile :

1. Ouvrez le couvercle de la pile à l'aide du support situé sur la ceinture.
2. Retirez la pile usagée du couvercle à l'aide d'un bâtonnet ou d'une barre rigide et de taille adaptée, par exemple, un cure-dent. Il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager le couvercle de la pile.
3. Insérez une pile neuve (CR 2025) dans le couvercle avec la borne négative (-) orientée vers l'extérieur.
4. Alignez le bord du couvercle de la pile avec le logement du connecteur et remettez le couvercle de la pile en place. Vous devez entendre un cliquetis.

Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.



Précautions d'emploi

Le cardio GPS Polar RC3 vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer la forme et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Il mesure la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance, mais aussi la cadence de course en cas d'utilisation d'un capteur de foulée s3+ et la cadence de pédalage en cas d'utilisation d'un capteur de cadence CS W.I.N.D. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le cardio GPS RC3 ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Minimiser les risques lors des séances d'entraînement :L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme de séance régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez affirmativement à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous des antécédents de problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence suite à une maladie grave ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

En plus d'une activité physique intense, des médicaments pour le coeur, la pression artérielle, les conditions psychologiques, l'asthme, la respiration, etc., ainsi que certaines boissons énergisantes, l'alcool et la nicotine peuvent également affecter la fréquence cardiaque.

Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. **Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les cardiofréquencemètres Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques techniques". Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface du capteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau du parfum ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le cardiofréquencemètre ou le capteur de fréquence cardiaque.

Si vous vous entraînez dans des conditions de grand froid (de -20 °C à -10 °C), il est recommandé de porter le cardio sous la manche de votre veste, directement sur la peau.

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le cardio Polar. Pour éviter tout(e) lecture erronée ou dysfonctionnement, éloignez l'appareil des sources possibles d'interférence. Pour plus d'informations, consultez la page www.polar.com/support.

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre

Type de pile :	Batterie rechargeable LiPo 250 mAH
Durée de fonctionnement :	jusqu'à 12 heures en utilisation continue
Température de fonctionnement :	de -10 °C à +50 °C
Matériaux du cardio :	Lentille PMMA avec revêtement dur en surface, corps de cardio (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / aluminium / acier inoxydable
Matériaux du bracelet montre et du fermoir :	Polyuréthane (TPU) et acier inoxydable
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C
Précision du GPS	distance +/-2 %, vitesse +/-2 km/h
Fréquence d'échantillonnage	1 échantillon/s
Précision du cardiofréquencemètre :	± 1% ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Etendue de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Etendue d'affichage de la vitesse réelle :	0-36 km/h ou 0-22,5 mph (lors de la mesure de la vitesse avec un capteur de foulée s3+) 0-127 km/h ou 0-79 mph (lors de la mesure de la vitesse avec un capteur de vitesse CS) 0-303 km/h ou 0-188,5 mph (lors de la mesure de la vitesse avec GPS)
Étanchéité :	Étanche IPX7 Ne convient pas pour la baignade ni la natation. Protégé contre les éclaboussures d'eau et les gouttes de pluie.

Valeurs limites du cardiofréquencemètre

Nombre maximum de fichiers :	99
Durée maximum enregistrée sur fichier :	99 h 59 min 59 s
Nombre maximal de tours enregistrés dans une séance d'entraînement :	99 (par exercice)
Nombre maximal de tours automatiques enregistrés dans une séance d'entraînement :	99 (par exercice)
Cumul distance :	99 999,99 km

Cumul durée :	9 999 h 59 min 59 s
Cumul calories :	999 999 kcal
Cumul nombre d'exercices :	65535

Capteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile :	1 600 heures d'utilisation
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement :	de -10 °C à +50 °C
Matériau de fabrication de l'émetteur :	ABS
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité :	30 m Le capteur de fréquence cardiaque Polar est étanche mais ne mesure pas la fréquence cardiaque dans l'eau en raison de sa fréquence de transmission.

Configuration requise pour le logiciel Polar WebSync

Système d'exploitation : Microsoft Windows XP/Vista/7 ou Mac OS X 10.5 (Intel) ou version ultérieure

Connexion Internet

Technologies brevetées

Le cardio GPS Polar RC3 utilise entre autres les technologies brevetées suivantes :

Technologie OwnIndex® pour le test de fitness.

Calcul de calories individuel OwnCal®.

Garantie Internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la pile, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un

symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

CE
L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions des directives 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.polar.com/support.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/CE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne.

Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Informations réglementaires disponibles à l'adresse www.polar.com/support.

Pour voir le marquage de certification et de conformité du cardio GPS RC3, sélectionnez **MENU** > **Réglages** > **Réglages généraux**, puis appuyez longuement sur LIGHT (LUMIÈRE).

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY